

Hälsopromotionsprogrammet,  
Göteborgs Universitet

# Fysisk aktivitet och FaR

Anna Orwallius

Centrum för fysisk aktivitet

2025-02-25



# Innehåll

- Riktlinjer och rekommendationer om fysisk aktivitet
- FaR som metod och hur det används i praktiken
- FaR i friskvården
- Stöd för arbetet med fysisk aktivitet och FaR



**Varför behöver vi arbeta  
med fysisk aktivitet?**

# Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen



# Fysisk aktivitet kan behandla:

- gäller vuxna!

Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfetts-rubbningar	Cancer	Demens
Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni
Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärls-sjukdom	KOL	Lungfibros	Metabola syndromet	Migrän
Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Reumatoid artrit
Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma

# Och för barn och ungdomar finns evidens för att fysisk aktivitet påverkar:

ADHD & ADD	Alkoholberoende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfett-srubningar	Car	Barncancer	Cerebral Pares
Cystisk Fibros	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	
	Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärl-sjukdom	KOL	Lungfibros	Meta-syndrom	Medfödda hjärtfel	igrän
	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Juvenil artrit	Reum artrit
	Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma	

**Hur ska vi arbeta med  
fysisk aktivitet?**

# På övergripande nivå

- Agenda 2030

- Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.

- Barnkonventionen

- Barn har rätt till liv och utveckling.

- Barn har rätt till fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och att växa och utvecklas under förhållanden som främjar deras hälsa.

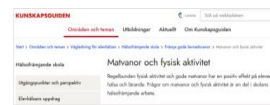
- Barn har rätt till lek, vila och fritid.

[Vårt arbete med Agenda 2030 och de globala målen - Svenska FN-förbundet](#)  
[Barnkonventionen - UNICEF Sverige | unicef.se](#)



# Riktlinjer om fysisk aktivitet

- [Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(socialstyrelsen.se\)](#)
- [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling \(1177.se\)](#)
- [Matvanor och fysisk aktivitet - Kunskapsguiden](#)



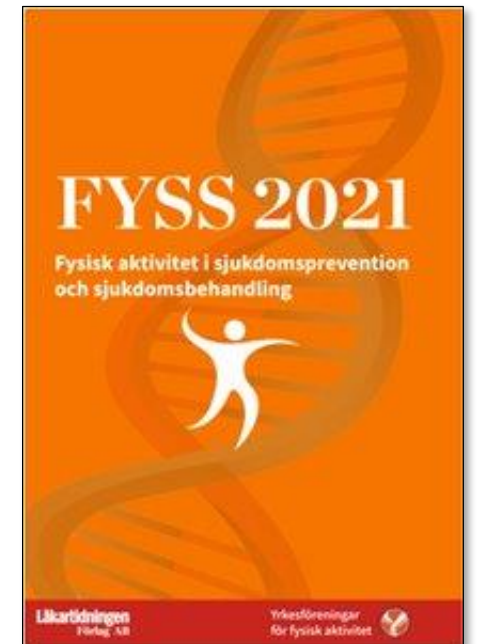
# FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

## Del 1 Allmän del:

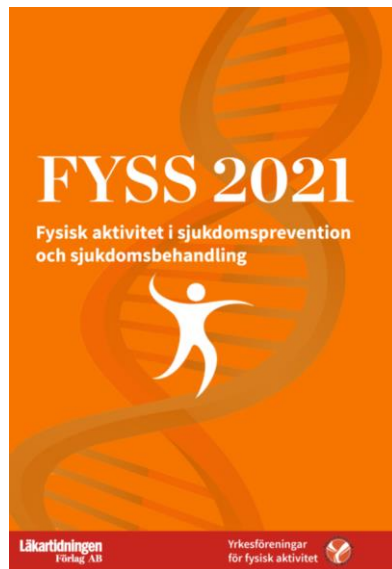
- Allmänna rekommendationer
- Begrepp och principer
- Effekter
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- FaR
- Med mera

## Del 2 Diagnosdel:

- Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



# FYSS i olika skepnader



FYSS 2021  
57 kapitel  
35 diagnoser



[www.FYSS.se](http://www.FYSS.se)



[www.eFYSS.se](http://www.eFYSS.se)



Fysisk aktivitet som  
medicin  
Populärvetenskaplig -  
utgående

# Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande

<b>Ålder</b>	<b>Pulshöjande fysisk aktivitet</b>	<b>Fysisk aktivitet som stärker muskler &amp; skelett</b>	<b>Stillasittande</b>
6-17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag	Minst 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
18-64 år	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
65 år och äldre	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka, samt balansträning 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse

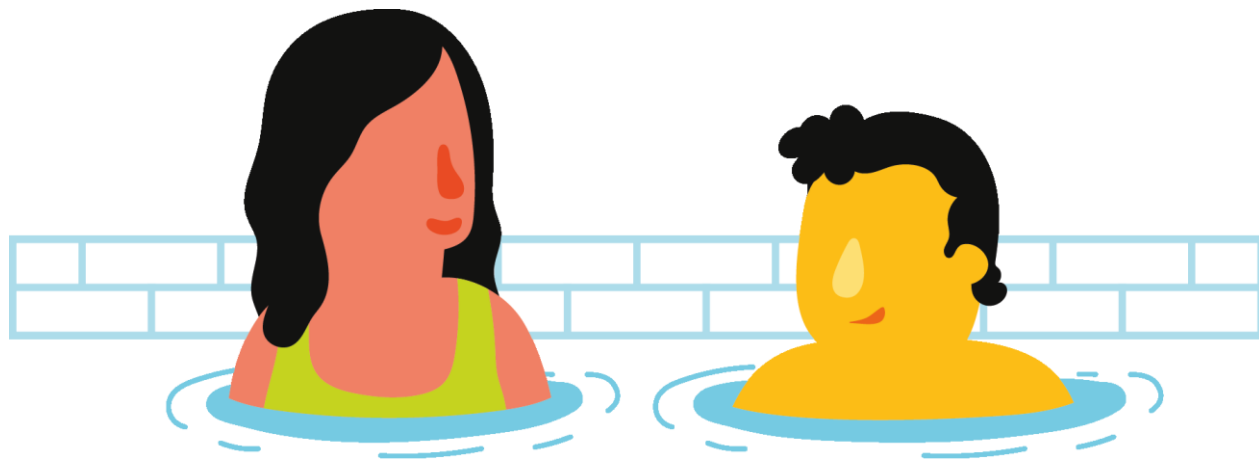
# Rekommendationer för fritidsrelaterad skärmanvändning

- Barn 0–2 år: ingen skärmtid alls
- Barn 2–5 år: max 1 timme skärmtid per dag
- Barn 6–12 år: max 1–2 timmar skärmtid per dag
- Ungdomar 13–18 år: max 2–3 timmar skärmtid per dag
- För alla:
  - Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
  - Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.

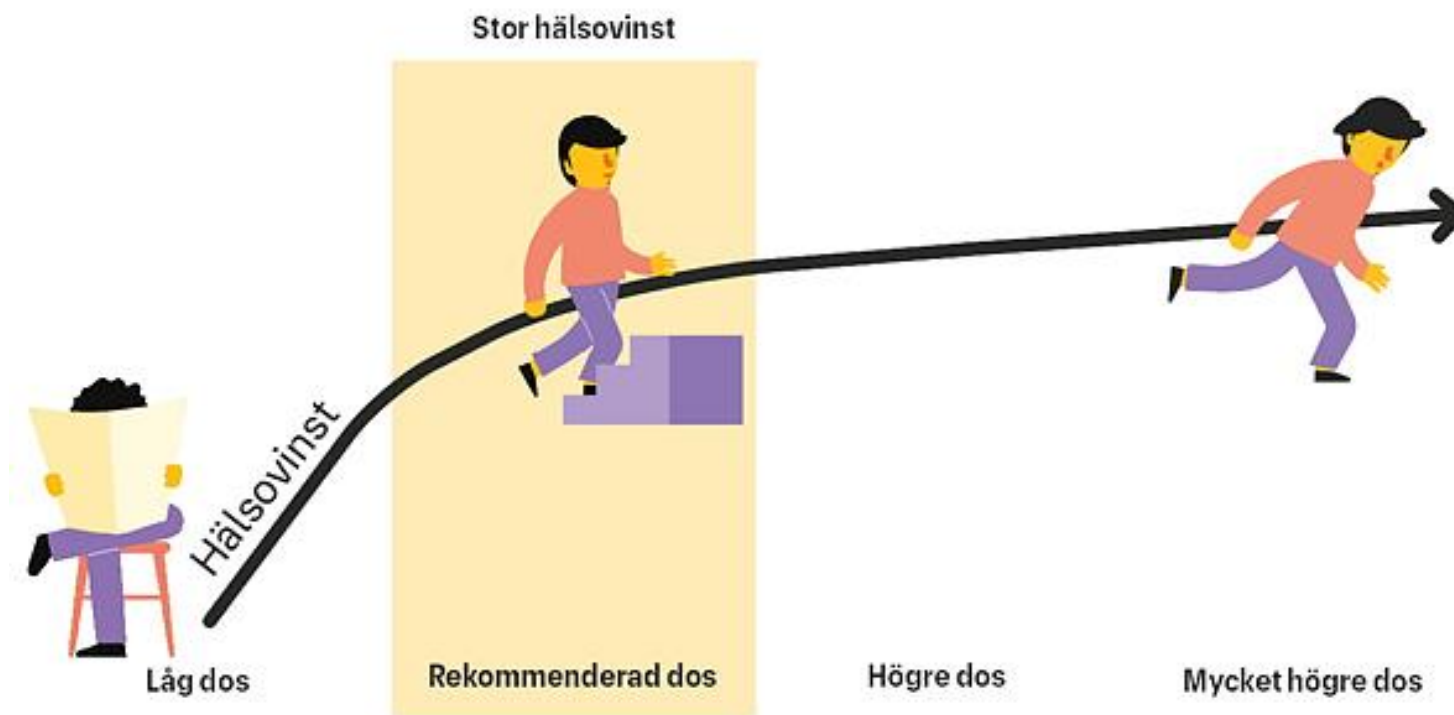


# Rekommendation

Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna,  
på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning,  
bör vara så aktiva som tillståndet medger



# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



Lagar

Rekommendationer

Physical literacy

Riktlinjer & vårdprogram

FYSS

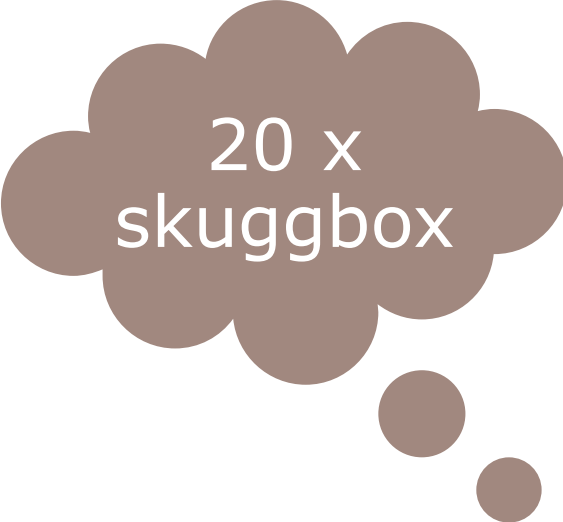
MI

Forskning

Kropps-  
uppfattning &  
utseende-  
kultur



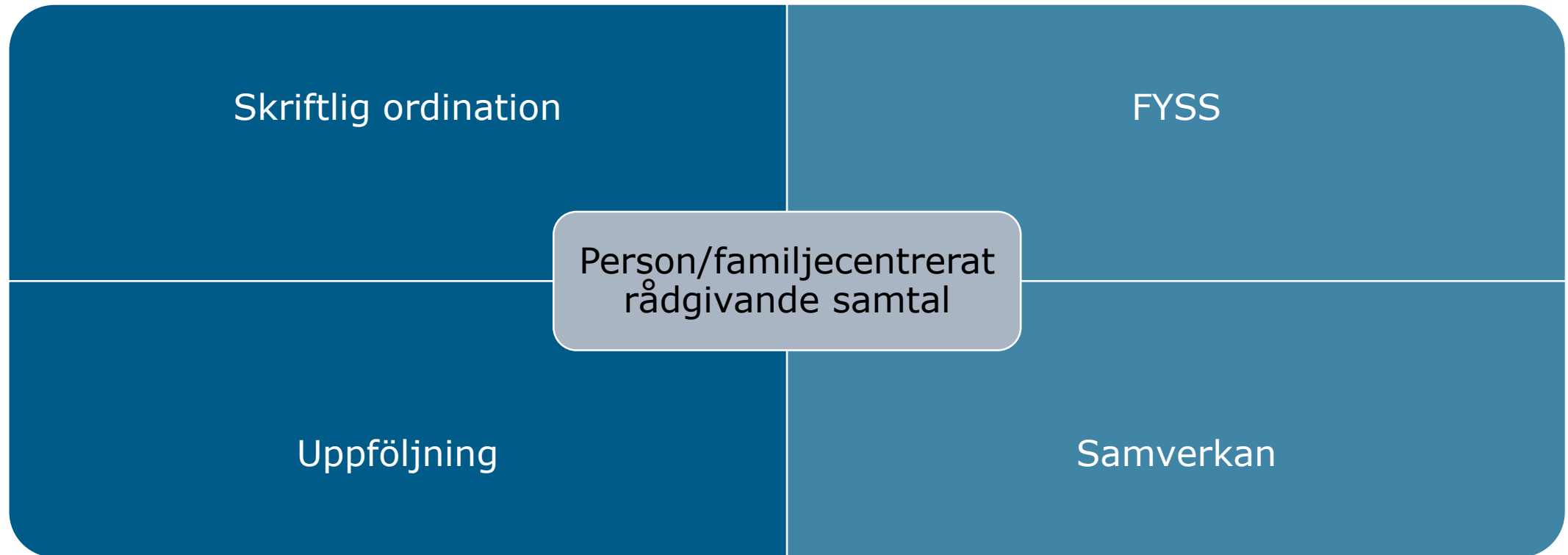
Funderingar  
& frågor...



20 x  
skuggbox

# FaR som metod

# Fysisk aktivitet på recept, FaR som metod



# Metod för medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation

- Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap
  - Exempelvis: Sjuksköterska, Fysioterapeut, Läkare, Arbetsterapeut, Psykolog
  - Behöver ha kunskap om
    - Patientens hälso- och funktionsstatus
    - FaR som behandlingsmetod
    - Samtalsmetodik
- Ofta en team-insats!
  - Dela upp olika roller; samtal, förskrivning, uppföljning...
  - Medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation, exv läkare förskriver och hälsocoach håller personcentrerat samtal.

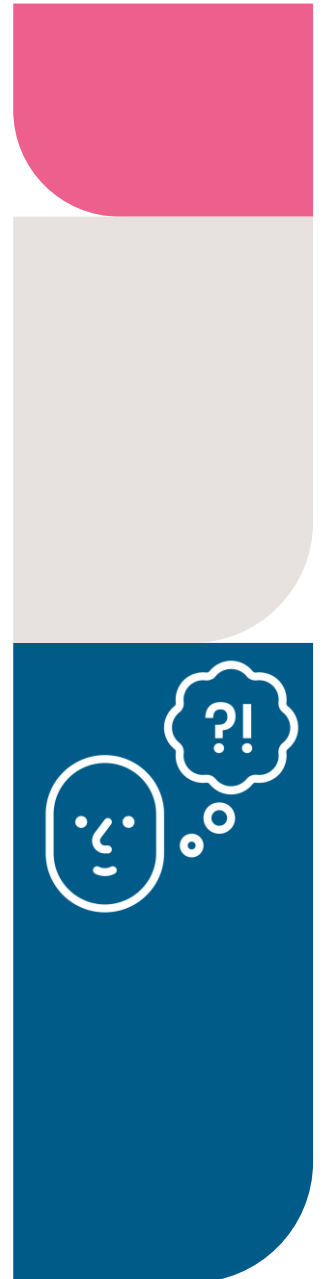


# Vem ska få FaR?

Individer som av hälso- och sjukvården och elevhälsan bedömts vara i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom

- Hälsosfrämjande syfte
- Primärpreventivt syfte
- Sekundärpreventivt syfte
- Behandlande syfte

Från 6 år och uppåt



# Så går det till när man får ett FaR

Samtal om fysisk aktivitet

Recept på fysisk aktivitet

Uppföljning

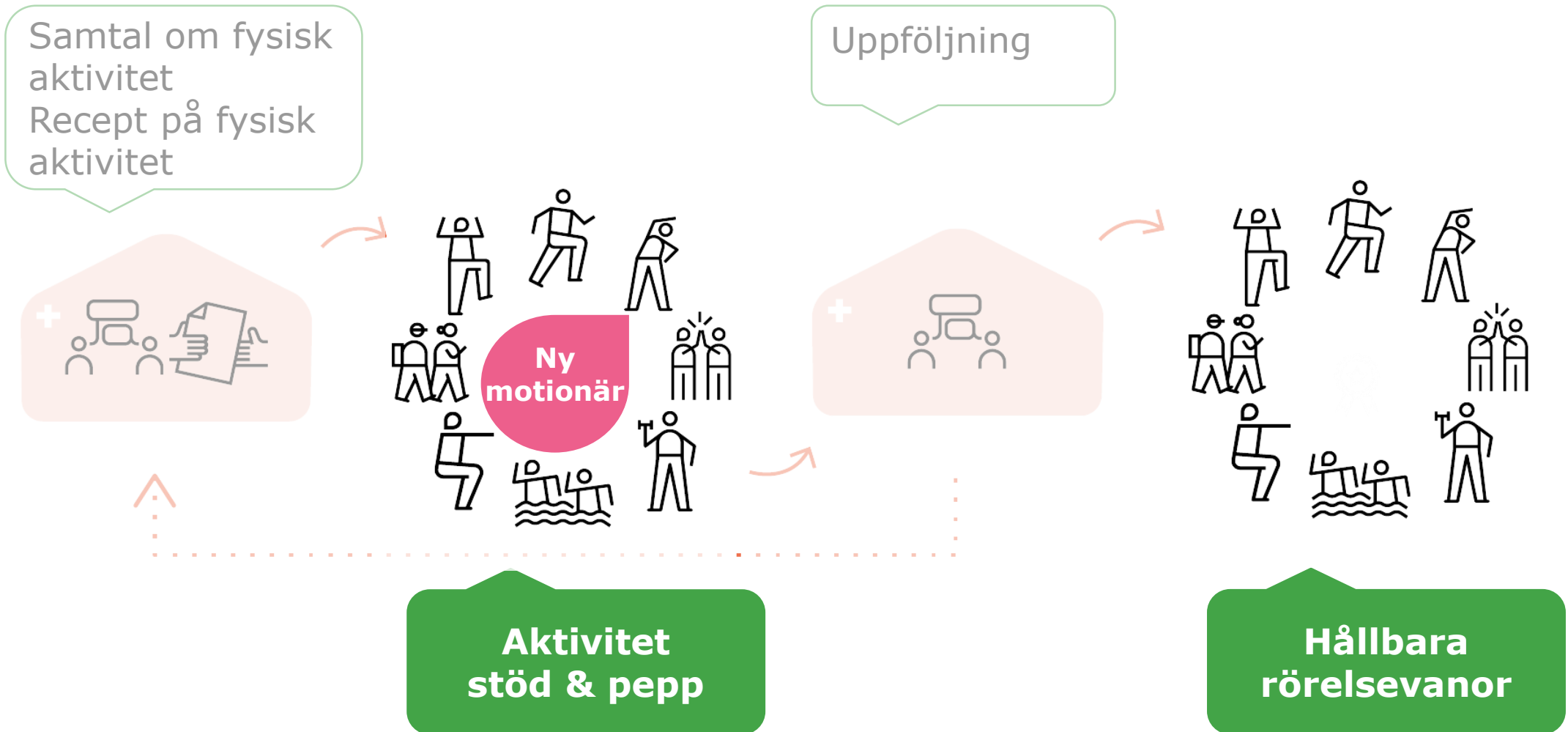


# Ordinationsblanketten

- Ser olika ut i olika journalsystem
  - I utskrivbar form
  - Utveckling av digitala recept
  - Utveckling av nationellt recept
- Delar som ingår i blanketten:
  - Målsättning/Anledning
  - Ordination
  - Uppföljning



# Så går det till när man får ett FaR



# FaR för aktivitetsarrangörer

# Vad behöver man tänka på i mottagandet av en person som fått FaR?

- Välkomna lite extra! Fråga vilken erfarenhet de har av tidigare träning. Erbjud rundvisning.
- Receptet är ett klartecken från vården där man bedömt att personen kan träna – och behöver träna för sin hälsa! Träningen gör personen på eget ansvar precis som alla andra.
- Du ska
  - Inte hantera, kopiera, förvara receptet då det är personens egna handling.
  - Inte föra informationen på receptet vidare - det är en sekretessbelagd handling.
  - Hänvisa tillbaka till förskrivaren gällande frågor om receptet, diagnosen eller den ordinerade aktiviteten.



# Hur får begreppet "FaR" användas?

- FaR® är ett registrerat varumärke som ägs av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet.
- Använd "FaR" för att beskriva målgruppen för en aktivitet eller för att förklara ett erbjudande såsom exempelvis:
  - "Aktiviteten är lämplig/anpassad för dig som fått ett FaR"
  - "Rabatt vid uppvisande av FaR"
  - "Särskilt erbjudande för dig med FaR"
  - "Kom-i-gång-rabatt med FaR"
- FaR får inte användas sammansatt med ett annat ord, som till exempel: FaR-aktivitet, FaR-träning, FaR-anpassad. Det ska inte kunna uppfattas som en behandling inom hälso- och sjukvården.



FaR®

# Hur kan ett FaR-erbjudande utformas?

- Tänk på det som ett kom-igång-erbjudande som gärna innebär lite extra stöd, exempelvis:
  - Med FaR: du får en kostnadsfri gyminstruktion/personlig hälsoplan gällande din fysiska aktivitet.
  - Med FaR: 20 % kom-igång-rabatt på halvårs/terminsavgift. Kan nyttjas 1 gång per två-årsperiod.
- FaR:et inte ska användas som en rabattkupong som kan utnyttjas kontinuerligt – erbjud hellre ett extra samtal/instruktion och/eller begränsa antal gånger det kan nyttjas.




# Sammanfattning

- Verktyg för medarbetare inom vården och elevhälsan
  - Används för att förebygga och behandla sjukdom
  - Lotsa till hållbara rörelsevanor
- 
- Som aktivitetsarrangör är du en nyckel för att skapa livskvalitet och hälsa genom att erbjuda en trygg start i rörelse och träning!





Funderingar  
& frågor...



10 x  
höga knän

# **Stöd för fysisk aktivitet och FaR**

Lyssna Lättläst Other languages Teckenspråk Prenumerera via e-post English website

 Regeringskansliet

Sök på regeringen.se

Sveriges regering ▾ Regeringens politik i Sverige & EU ▾ Dokument & publikationer ▾ Så styrs Sverige ▾ Press & kontakt ▾ Jobba hos oss ▾

Pressmeddelande från [Socialdepartementet](#)

## Satsning för att öka användningen av Fysisk aktivitet på recept

Publicerad 16 mars 2023

Regeringen vill att användningen av Fysisk aktivitet på recept (FaR) ska öka och bli mer likvärdig över landet och beslutar därför om en satsning som fullt utbyggd kommer att uppgå till 100 miljoner kronor årligen.

– Vi vill stärka och öka användningen av Fysisk aktivitet på recept i den svenska hälso- och sjukvården. FaR är en kostnadseffektiv och evidensbaserad resurs som kan bidra till hälsa i alla grupper men som idag är underutnyttjad. Dessutom är stor skillnad på hur mycket den används i olika regioner. Det vill vi ändra på. Postnumret ska inte avgöra människors tillgång till FaR, säger socialminister Jakob Forssmed.

**Prenumerera på Socialdepartementets nyheter**

- > Prenumerera via e-post
- > Socialdepartementet på X (tidigare Twitter) 

**Genvägar**

- > Medel till Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA).pdf
- > Uppdrag att föreslå ett statligt digitalt stöd för fysisk aktivitet på recept (FaR).pdf
- > Uppdrag att fördela medel, stödja ökad förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR) samt att främja ökad följsamhet till förskrivna FaR.pdf

[Till Socialstyrelsen.se](#)


## Statsbidrag



Lyssna

Om statsbidrag Kommuner Regioner Organisationer Övriga

Start [Regioner](#) Statsbidrag för 2023 för att stödja ökad förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR)


Om statsbidrag	+	<h3>Statsbidrag för 2023 för att stödja ökad förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR)</h3> <p><b>Utläsningsdatum:</b> 2023-04-17  <b>Sista ansökningsdag:</b> 2023-06-07  <b>Tid kvar att ansöka:</b> Stängt för ansökan</p>
Kommuner	+	
Regioner	–	
Elektronisk kommunikation		

 Socialstyrelsen


Lyssna Lättläst  

Kunskapsstöd och regler Statistik och data Ansök och anmäl

Start > Aktuellt > Socialstyrelsen erbjuder verksamhetsnära stöd till kommuner om fysisk aktivitet på recept (FaR)



## Socialstyrelsen erbjuder verksamhetsnära stöd till kommuner om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Publicerad: 2024-05-07 kl. 15:13 

 eHälsomyndigheten

Sök på webbplatsen

Start / [Nyheter](#) / 2023 / E-hälsomyndigheten ska föreslå ett statligt digitalt stöd för FaR

## E-hälsomyndigheten ska föreslå ett statligt digitalt stöd för FaR

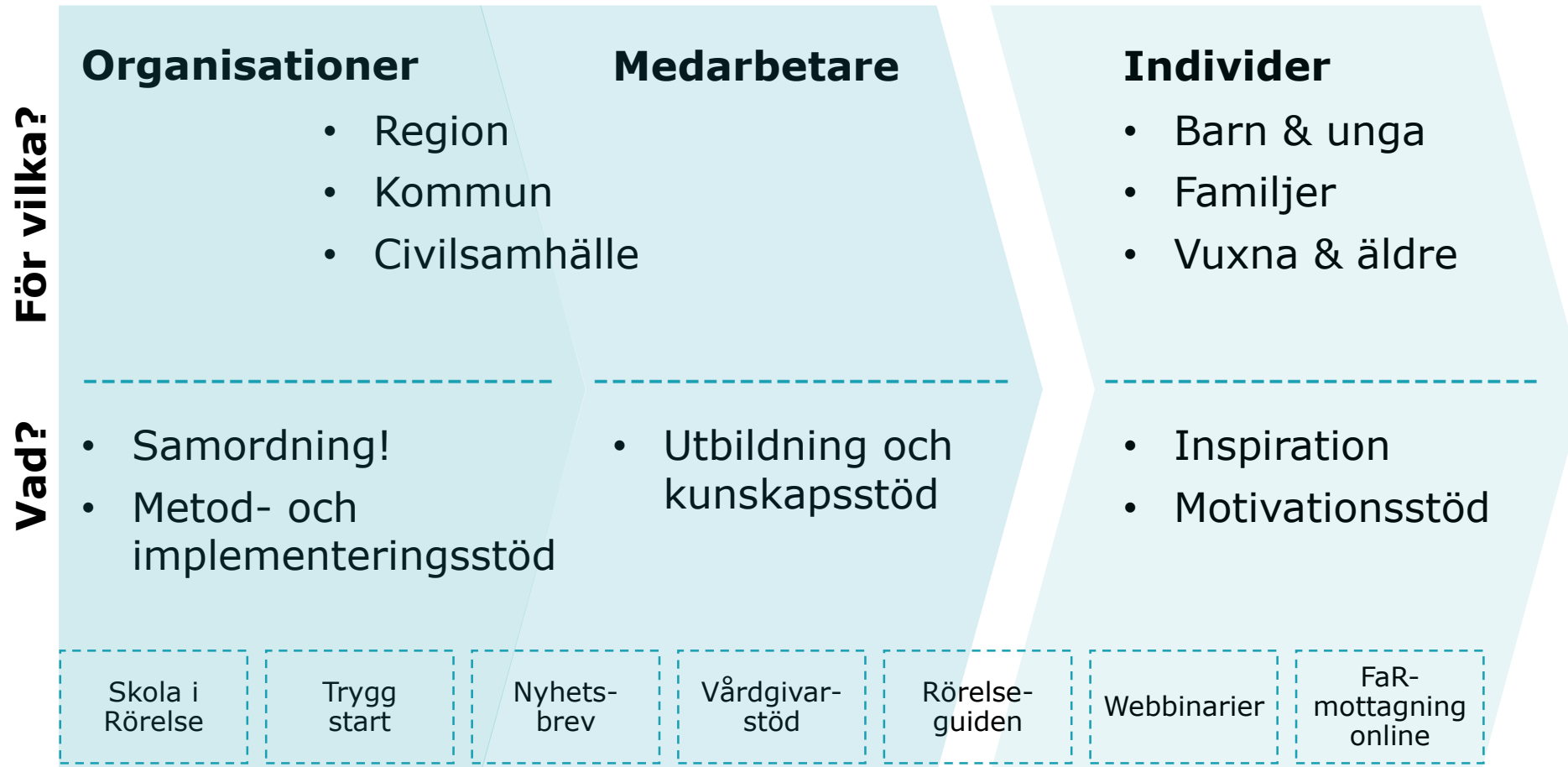
E-hälsomyndigheten ska på regeringens uppdrag genomföra en förstudie och föreslå en statlig infrastruktur för fysisk aktivitet på recept, FaR.

I förstudien ska E-hälsomyndigheten undersöka och lämna kostnadseffektiva samt ändamålsenliga förslag för ett statligt digitalt stöd. Syftet är att stödja en ökad förskrivning och uppföljning av fysisk aktivitet på recept, FaR, samt att främja ökad följsamhet till förskrivna FaR.

– Fysisk aktivitet på recept är ett konkret verktyg för hälso- och sjukvården för att främja fysisk aktivitet i befolkningen. Vi ser fram emot att få bidra till att fler får möjlighet att ta del av det, säger Peter Alvinsson, avdelningschef på E-hälsomyndigheten.

# Centrum för fysisk aktivitet

- uppdrag, stöd och syfte



**Mål:**  
Hållbara rörelsevanor

# Material

[Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](http://Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se))

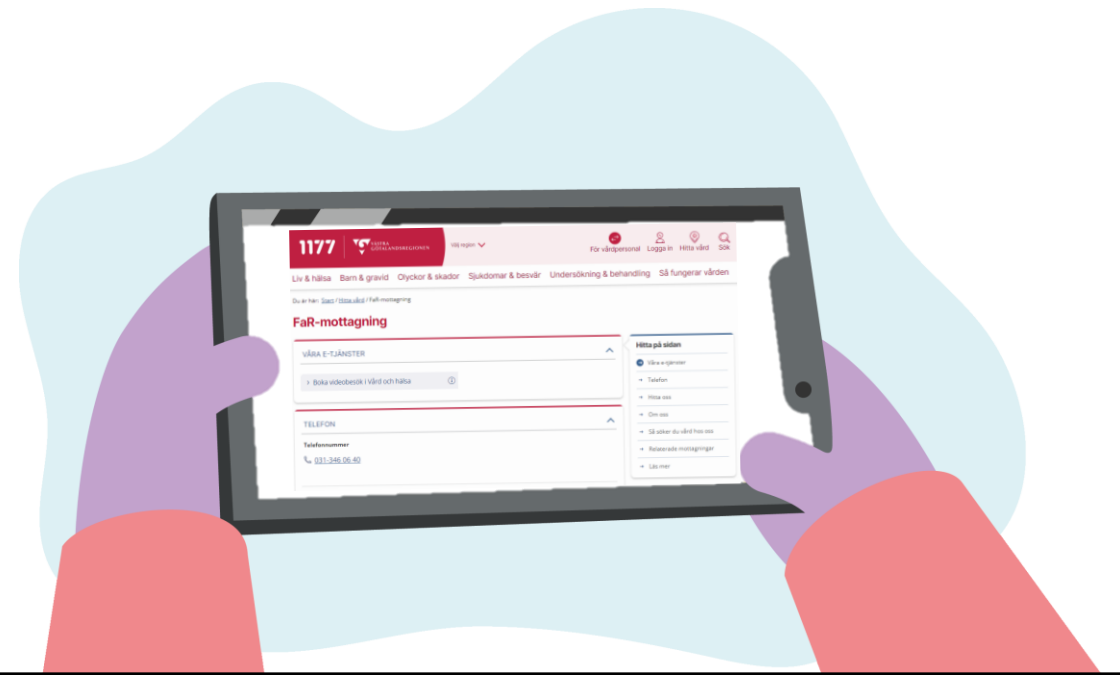
- Samtalsverktyg;
  - FaR-nyckeln
  - Rörelsenyckeln
  - Bildstöd
- Material för utskrift
- Med mera



# FaR-mottagning online

[www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)

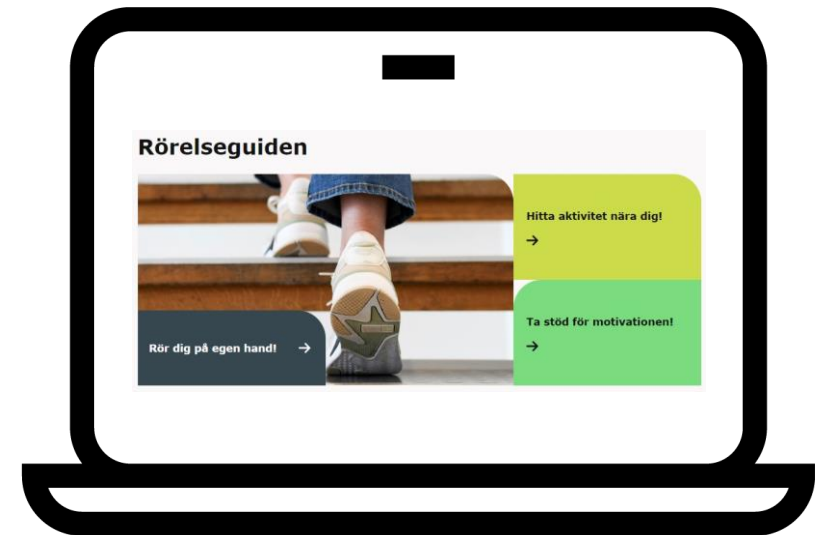
- För **personer som fått FaR** och som behöver extra stöd för att komma igång
- Fysioterapeuter ger personlig vägledning för att hitta en hållbar aktivitetsnivå.
- Besöken sker digitalt med videobesök
- Kostnadsfritt



# Rörelseguiden

[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)

- För **invånare**
- Verktyg för medarbetare
- Tips om
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet med en trygg start
  - Motivationsstöd



# Trygg start

[www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

- Verktyg för **aktivitetsarrangörer** som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Trygg start-certifierade aktiviteter lyfts i Rörelseguiden
- Plattform för samverkan - tipsa oss om bra aktivitetsarrangörer!



# Läs mer om CFFAs stöd:

Stöd till medarbetare inom hälso- och sjukvård:

- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

Stöd till medarbetare inom skola+elevhälsa:

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

Stöd till aktivitetsarrangörer:

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

Stöd till invånare:

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)
- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)



# Hälsocoach online i VGR

The screenshot shows the homepage of the Hälsocoach online service. At the top left is the logo for Västra Götalandsregionen (VGR). To the right are navigation links for 'Kontakt', 'Webbplatskarta', and 'Tillgänglighet'. Below these is a search bar with the text 'Sök'. A horizontal menu contains categories: 'Coachningen', 'Matvanor', 'Fysisk aktivitet', 'Tobaksvanor', and 'Alkoholvanor'. The main heading is 'Hälsocoach online'. Below it is a text box stating: 'Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn - helt kostnadsfritt.' The central part of the page features a large blue video player with a white circular graphic containing an illustration of a person wearing a headset and talking on a laptop, surrounded by colorful leaves. Below the graphic, the text 'Din Hälsocoach online' is displayed in white. At the bottom of the video player is the VGR logo and a video control bar.

[Hälsocoach online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)



Funderingar  
& frågor...



3 x  
djupa  
andetag

# Framtiden!

- Samverkan hälso- & sjukvård och aktivitetsarrangörer
- Ni är nyckelpersoner!  
Kunskap om kropp, träning, motivation och om bemötande/inkludering av rörelseovana.
- Hur ser ni på att jobba med personer som fått FaR?



# Take home-message

- FYSS är en handbok kring fysisk aktivitet som prevention och behandling vid olika tillstånd och sjukdomar.
- FaR är en metod för hälso- och sjukvården som strukturerar arbetet gällande levnadsvanan fysisk aktivitet. Samverkan med friskvård och föreningsliv är en del av metoden!
- Ha förståelse för utmaningarna med svag/ingen rörelseidentitet och skapa förutsättningar för rörelse – personcentrering, anpassad fysisk aktivitet/träning, små mål, snabba uppföljningar...

Tillsammans sätter vi Sverige i rörelse!♥





**Tack!**

Anna Orwallius

leg. fysioterapeut

[anna.orwallius@vgregion.se](mailto:anna.orwallius@vgregion.se)

070-082 46 86



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**